

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI
DI PONDOK MADRASAH ALIYAH AL – MANSUR
TEGALGONDO, KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI



**Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun oleh:

**SIKA NURINDAH ZULIAN
J 310 090 035**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

ARTIKEL PUBLIKASI ILMIAH

Judul Penelitian : Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Di Pondok Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalondo, Klaten

Nama Mahasiswa : Sika Nurindah Zulian

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 035

Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 23 Januari 2015 dan layak untuk dipublikasikan

Surakarta, 28 Maret 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Rusdjiyanto, SKM, MSi

Muwakhidah, SKM., M.Kes

NIP. 196702171 198 902 1 002

NIK/NIDN.865/06-2701-7302

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD

NIK/NIDN. 744/0623127301

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI
DI PONDOK MADRASAH ALIYAH AL – MANSUR
TEGALGONDO, KLATEN**

Sika Nurindah Zulian
Program S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Desa Muara Lintang Lama Kec, Pendopo. Kab, Empat lawang (Sumatra Selatan)

Abstract

Background : Increased nutrient requirements in adolescents is very important. Food intake is the dominant factor that determines a person's level of physical fitness which humans need to eat breakfast in the morning due to the expected occurrence of the availability of the energy used for the first hour of activity. Based on some of the above opinion, breakfast is very important in order to maintain the nutritional status and physical fitness.

Objective : : To determine the relationship between breakfast habits and nutritional status with physical fitness level of the female students in the cottage daughter Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalondo, Klaten.

Methods : This study was an observational study with cross sectional method. The sample in this study is a student of class X and XI in cottage Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalondo the number of 51 students. Data collection techniques breakfast using 24-hour recall, physical fitness with (TKJI) and measurement of nutritional status with BMI/U. At the student. Data were analyzed using Chi Square test.

Results : Schoolgirl in Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalondo Klaten not have the habit of eating breakfast in the amount of 51.0%. Having a normal nutritional status that is equal to 74.5%. Have physical fitness in the medium category that is equal to 52.9%.

Conclusion : There was a significant correlation between eating habits morning with student physical fitness Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalondo Klaten with the value ($p = 0.017$).

Suggestion : For schools can make cooperation with the health department to further improve eating habits early, especially for girls.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah gizi perlu mendapatkan perhatian dari pemerintah terutama bagi remaja putri usia sekolah. Hal ini dilakukan karena pada remaja putri usia sekolah akan berpengaruh terhadap permasalahan gizi ketika dewasa. Salah satu persoalan yang dialami oleh remaja putri adalah masalah gizi. Salah satu sebab kenapa hal itu terjadi adalah karena mereka melakukan diet. Diet dilakukan karena umumnya remaja putri mendambakan memiliki tubuh yang ideal. Tetapi masih banyak di antara remaja putri yang memiliki persepsi yang kurang tepat berkaitan dengan persoalan tersebut. Untuk mewujudkan keinginannya tubuh yang sehat dan ideal, para remaja putri biasanya melakukan diet yang ketat. Hal itu tidak jarang menyebabkan tubuh justru kurang mendapatkan makanan dengan gizi seimbang bahkan berakibat pada penurunan status gizi (Sayogo, 2011).

Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas dalam satu hari. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, sehingga dapat

menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak tersedia suplai energi. Tidak melakukan makan pagi akan menyebabkan penyakit Hipoglikemia dimana terjadi penurunan terhadap daya pikir dan tubuh menjadi lemas serta dapat menyebabkan kejang pada perut, pusing, bahkan pingsan pada anak usia sekolah (Jetvig, 2010).

Makan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu makan (Khomsan, 2010).

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing (Karyadi 1995, dalam Waluya 2007). Hampir

50% remaja terutama remaja yang lebih tua, tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau sarapan memang penting. Namun mereka yang sarapan secara teratur hanya 60% (Daniel, 1997 dalam Arisman, 2004).

Kebugaran jasmani sangat penting dibutuhkan bagi remaja, khususnya usia sekolah. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh status gizi dan kebiasaan melakukan makan pagi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metoda latihan yang benar (Harsuki, 2003).

Depdiknas (2002) dalam Sidiq, dkk (2012) mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani juga memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswi, karena

kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

Pola makan atau kebiasaan makan yang seimbang, yaitu: sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat sehingga dapat melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Asupan makanan yang kurang dari yang dibutuhkan akan dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2011).

Hasil penelitian (Rani, 2012) menunjukkan bahwa murid-murid yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 73,4% dan kebiasaan sarapan pagi yang sedang sebanyak 26,6%. Murid yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang sebanyak 93,8% dan kesegaran jasmani sedang sebanyak 6,2%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kesegaran jasmani pada murid SMP.

Berdasarkan beberapa pendapat yang di atas, makan pagi

sangat penting guna menjaga status gizi dan kesegaran jasmani. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagian akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Almatsier, 2009), Kekurangan gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswi di sekolah seperti lesu, mudah letih, lelah, terhambatnya pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan menurunnya belajar di sekolah (Elnovriza, 2008).

Penelitian tentang status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang juga dilakukan oleh Fanny et al (2010) di SMU PGRI Maros menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tergolong kurus mencapai 34,5% yang terdiri atas 9,7% berstatus gizi kurus tingkat berat, 24,8% kurus tingkat ringan. Sedangkan yang tergolong obesitas hanya 0,9%. Adapun hasil penelitian mengenai asupan zat gizi makro dan mikro yang dilakukan oleh Amsi (2011) di FKM Unhas menunjukkan bahwa 90,48% responden memiliki asupan protein yang cukup dan 9,52% yang kurang. Untuk asupan asam folat, vitamin B, dan vitamin C yang cukup sebanyak 86,58%, 96,97%, 0%, dan 61,47% sedangkan yang kurang sebanyak 13,42%, 3,03%, 100%, dan 38,53%.

Adapun asupan Fe dan Zn yang cukup sebanyak 87,45% dan 40,69% sedangkan yang kurang 12,55% dan 59,31%

Berdasarkan survei pendahuluan bulan 10 tahun 2013 yang dilakukan di Pondok Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalondo Klaten, didapatkan bahwa siswi hanya mendapatkan dua kali makan dari pondok, yaitu makan siang dan makan malam. Siswi tidak mendapatkan makan pagi sebanyak 25 siswi (34,72%) dari pondok sehingga ada beberapa siswi yang makan pagi di luar pondok dan ada juga yang tidak makan pagi. Survei pendahuluan bulan 10 tahun 2013 dilakukan penilaian status gizi yang dilakukan pada 30 siswi diperoleh rata-rata status gizi kategori status gizi kurang sebanyak 10 siswi (33,33%) dan status gizi lebih sebanyak 3 siswi (10%) dan kesegaran jasmani siswi dengan kategori kurang sebanyak 5 siswi (12,33%). Hasil tersebut menunjukkan masih ada beberapa siswi yang belum mencapai status gizi normal dan kesegaran jasmani yang baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan metode *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten dari bulan Oktober hingga November. Populasi dari penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI sebesar 51 siswi. Subjek penelitian ini adalah siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten dengan memenuhi kriteria inklusi siswi yang bersedia menjadi responden, siswi yang sehat jasmani dan siswi yang tidak sakit kriteria eksklusi siswi yang tidak hadir, siswi yang mengundurkan diri sebelum penelitian berakhir dan siswi yang berpuasa saat dilakukan recall.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Subjek

Subjek yang terlibat pada penelitian ini adalah siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo,

Umur siswi termuda adalah 15 tahun yaitu sebanyak 5 siswi (9,8%) dan siswi tertua adalah 18 tahun yaitu sebanyak 11 siswi (21,6%), dan jumlah paling banyak yaitu siswi dengan usia 16 tahun sebanyak 20 subjek

(39,2%), dan usia 17 tahun sebanyak 15 subjek (29,4%).

Kategori pada anak remaja adalah 12 – 19 tahun dimana terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Dalam usia tersebut laju pertumbuhan remaja putri mengalami perubahan ditandai dengan berfungsinya reproduksi seperti menstruasi untuk remaja putri, percepatan pertumbuhan yang dialami remaja mempengaruhi peningkatan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan (Fbry, 2013).

B. HASIL PENELITIAN

1. Kebiasaan Makan Pagi

Hasil recall di sekolah Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalondo Klaten sebagian besar anak sekolah yang mengkonsumsi bahan makanan seperti : telur, ikan dan daging jarang dikonsumsi saat makan pagi. Berikut ini adalah gambaran kebiasaan makan pagi siswi di pondok Madrasah Aliyah Al-manshur Tegalondo, Klaten.

kebanyakan siswi memiliki kebiasaan makan pagi dengan presentase (51.0%). Sebagian

siswi tidak melakukan makan pagi hal ini dikarenakan siswi hanya mendapatkan 2 kali makan dari pondok yaitu makan siang dan makan malam. Subjek yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi, dikarenakan tidak sempat, terburu-buru, tidak terbiasa makan pagi, karena terbiasa jajan diluar pondok.

Kebiasaan makan pagi seseorang bervariasi dari yang tidak makan pagi sampai setiap hari makan pagi dalam satu minggu. Rata-rata kebiasaan makan pagi siswi adalah 4 kali dalam satu minggu. Menurut Zalilah (2010). Seseorang apabila dikatakan memiliki kebiasaan makan pagi jika seseorang tersebut melakukan makan pagi lebih dari 2 kali dalam seminggu makan pagi yang harus dikonsumsi yaitu mengandung energi.

2. Status Gizi

Pengukuran status gizi pada anak usia 5-19 tahun sudah tidak menggunakan indikator BB/TB akan tetapi menggunakan indeks masa tubuh berdasarkan umur (IMT/U). Status gizi siswi

dikategorikan menjadi 5 berdasarkan Depkes RI yaitu, sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Berikut ini gambaran status gizi siswi di Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalgondo, Klaten.

Diketahui bahwa jumlah siswi 13 yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk memiliki presentase (25,5%). Mayoritas siswi dengan status gizi dalam kategori normal. Menurut observasi yang dilakukan peneliti hal ini dikarenakan orang tua siswi sangat memperhatikan gizi anak dan pola makan yang baik. Sedangkan siswi yang gemuk dikarenakan pola makan yang salah dan kurang memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dimakan.

3. Kesegaran Jasmani

Berikut ini adalah gambaran kesegaran jasmani siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalgondo, Klaten.

Diketahui bahwa jumlah siswi 27 dengan tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang memiliki presentase (52,9%).

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani pada siswi tergolong cukup baik. faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain adalah Genetik, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya melakukan aktivitas, juga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

C. Hubungan antara Kebiasaan Makan pagi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 51 siswi didapatkan hasil tabulasi silang antara kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 1.
Distribusi Antara Kebiasaan Makan Pagi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani.

Kebiasaan Makan Pagi	Tingkat Kesegaran Jasmani						p
	Sedang		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak	18	69,2%	8	30,8%	26	100,0%	0,017
Ya	9	36,0%	16	64,0%	25	100,0%	

Hasil penelitian ini menunjukkan siswi dengan siswi yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani sedang sebesar (69,2%), dan siswi yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani baik sebesar (30,8%). Sedangkan siswi yang memiliki kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani sedang sebesar (36,0%), dan siswi yang memiliki kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani baik

sebesar (64,0%). Dapat diketahui dalam tabel 13, tersebut ada kecenderungan semakin biasa makan pagi maka kesegaran jasmaninya semakin baik.

Diketahui bahwa nilai *chi-square* adalah 5,649 dengan nilai p-value 0,017 < 0,05, maka H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten.

Ada kecenderungan bahwa yang memiliki kebiasaan makan pagi memiliki hasil tingkat kesegaran jasmani baik lebih besar dari yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi. Hal ini dikarenakan makan pagi dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan zat gizi pada pagi hari saja dan dimana menyumbang 25% asupan zat gizi dari kebutuhan sehari-hari.

Makan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka makan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu makan (Khomsan, 2010).

Berdasarkan Pembahasan diatas maka diketahui bahwa makan pagi memiliki arti penting dalam kesegaran jasmani seseorang khususnya siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten. Dimana dengan kebiasaan makan pagi dapat menjadikan siswi memiliki kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat memperlancar proses belajar dan melakukan aktivitasnya sebagai pelajar.

D. Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 51 siswi didapatkan hasil tabulasi silang antara status gizi dengan kesegaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 2.
Tabulasi antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran jasmani.

Status Gizi	Tingkat Kesegaran Jasmani						p
	Sedang		Baik		Total		
	n	%	N	%	N	%	
Normal	17	44,7%	21	55,3%	38	100,0%	0,045
Gemuk	10	76,9%	3	23,1%	13	100,0%	

Berdasarkan tabel diatas Siswi yang memiliki status gizi normal dengan kesegaran jasmani sedang sebesar (44,7%), dan siswi yang memiliki status gizi normal dengan kesegaran jasmani yang baik sebesar (55,3%). Siswi yang memiliki status gizi gemuk dengan kesegaran jasmani sedang sebanyak (76,9%), dan siswi yang memiliki status gizi gemuk dengan tingkat kesegaran jasmani baik sebesar (23,1%). Dapat diketahui dalam tabel tersebut ada kecenderungan semakin gemuk maka kesegaran jasmaninya semakin dalam kategori sedang. bahwa nilai *chi-square* adalah 4,460 dengan nilai p-value 0,045 <0,05, maka H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten.

Hasil uji statistik diatas menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani tidak hanya status gizi

saja. Tingkat kesegaran jasmani juga dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain dengan program kegiatan fisik yang terus menerus, istirahat, tidur, santai, pemeliharaan kesehatan yang cukup dan makanan yang bergizi. Mengonsumsi makanan yang bergizi akan membuat seseorang mempunyai tingkat status gizi yang baik yang akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang, hal ini berarti bahwa setiap kenaikan status gizi kearah gizi lebih (gemuk) akan diikuti penurunan kesegaran jasmani.

Kondisi fisik atau kesegaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja, belajar, bermain maupun kegiatan yang lain. Dengan demikian maka bagi seluruh siswi di Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalondo Klaten yang rata-rata memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang hendaknya memperbaiki kondisi tersebut dengan cara

melakukan aktifitas fisik yang lebih banyak lagi. Sangat sulit bagi para siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten untuk dapat mencapai prestasi belajar yang baik jika tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik. Upaya- upaya yang dapat dilakukan oleh para siswi dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengonsumsi makanan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dikeluarkan oleh departemen kesegaran. Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kesegaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memperbanyak frekuensi aktifitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, Sebab jika zat makanan sebagai sumber tenaga dikonsumsi secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup, maka yang terjadi adalah peningkatan berat badan yang menyebabkan kegemukan dan sebaliknya jika

zat makanan yang dikonsumsi sebagai sumber tenaga kurang dari kecukupan dan aktifitas fisik yang dilakukan terlalu berlebihan akan menyebabkan berat badan menurun. Status gizi yang berlebih maupun kurang akan mengganggu kesegaran, produktifitas kerja atau prestasi belajar menurun, maupun mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

E. Keterbatasan Penelitian

Faktor genetik atau hereditas, usia dan latihan juga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani, akan tetapi faktor-faktor tersebut tidak dianalisis dalam penelitian ini.

F. Kesimpulan

Dari hasil Penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten tidak memiliki kebiasaan makan pagi yaitu sebesar 51.0%.
2. Siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten

memiliki status gizi dalam kategori Normal yaitu sebesar 74.5%

3. Siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang yaitu sebesar 52.9%
4. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten dengan nilai $p=0,017$
5. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi siswi dengan kesegaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten dengan nilai $p=0,045$

G. Saran

1. Kepada siswi di Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalondo, klaten untuk lebih meningkatkan kebiasaan makan pagi agar memenuhi kecukupan gizi di pagi hari, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan yang bugar

sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswi.

2. Kepada guru atau sekolah dapat memberikan pengarahan serta pemahaman tentang pentingnya keseimbangan asupan makan pagi, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan cara menempelkan poster yang bertuliskan tentang pentingnya makan pagi bagi tubuh di dinding-dinding kelas agar dapat dibaca oleh setiap siswi.
3. Perlu penelitian lebih lanjut lagi tentang hubungan kebiasaan makan pagi dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani serta faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman M.B.2004. *Gizi dalam daur kehidupan : Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.
- Elnovriza, Deni, Rina. Y, Hafni. B, 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Asupan Gizi Mahasiswa Universitas Andalas Yang Berdomisili Di Asrama Mahasiswa*. Riset. UNAND.
- Febry, A.B., Pujiastuti, N., dan Fajar, I. 2013. *Ilmu Gizi untuk*

Praktisi Kesehatan. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Juhanis, 2013. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani. Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara : Jurnal ILARA*, Vol IV, No, 1, 25 – 34.

Jetvig, 2010. *Perubahan Konsumsi pangan dan Pola Kebiasaan Makan*, Jakarta.

Khomsan, 2010. *Pangan dan Gizi Kesehatan*. Bogor: Mayor Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.

Hakam, A. Saputra, M, Y. Sulastri, A. 2013. *Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama yang masuk Pagi dengan siswa yang masuk siang*. IKOR. Vol, 1, No, 3.

Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu: Yogyakarta.

Zalillah. 2010. 25th Scientific Conference & Annual General Meeting. Of The Nutriion Society of Malaysia. Malaysia.